



体のねじれやゆがみが気になる方必見！

# はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します～

参加費無料

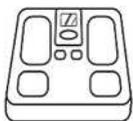
## 日程

令和6年 **6月20日(木)**  
午前9時30分～10時45分  
受付時間は申込時に指定します

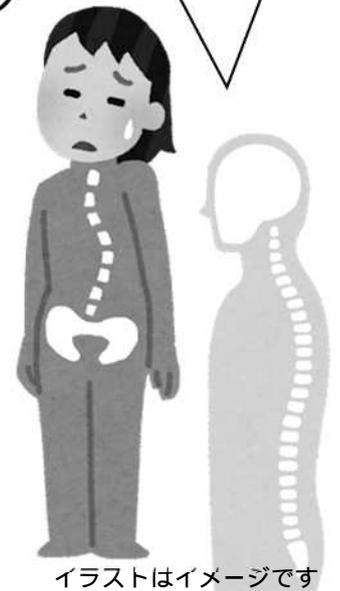
## 会場

**大泉学園地区区民館**  
(大泉学園町8-9-5)  
地図は裏面参照

**対象** 65歳以上の練馬区民の方  
**内容** 体力測定、姿勢計測  
体組成(脂肪や筋肉の量等)測定  
生活機能の低下・フレイルチェック  
個別アドバイス  
地域活動団体・サークル等の情報提供



姿勢から背中や筋肉のタイプを判定。あなたに合ったストレッチをお伝えします！



イラストはイメージです

**定員** 50名(先着順)  
**持ち物** 運動靴など上履き、筆記用具、  
水分補給の飲み物、  
めがね(必要な方のみ)

動きやすい服装でお越しください

申込先

**シンコースポーツ(株)西東京支店**

**042-512-9394**

受付開始：令和6年 6月3日(月)から  
受付時間：平日 午前9時～午後5時

## 【交通案内】

西武池袋線「大泉学園駅」下車、南口4番のりば  
西武バス「都民農園セコニック」行または「新座栄」行  
「大泉風致地区」下車徒歩8分  
西武バス「長久保」行 「西長久保」下車徒歩3分  
西武池袋線「大泉学園駅」下車、北口2番のりば  
西武バス「成増駅南口」行 「西長久保」下車徒歩3分  
西武池袋線「保谷駅」下車  
みどりバス保谷ルート（保谷駅北口から練馬光が丘病院）  
「西長久保」下車徒歩3分



この背景の練馬区管内図の著作権は練馬区が有しています。

## 当日の流れ

### 受付

申込時に指定された受付時間にお越しください。  
生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等に記入いただきます。  
記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施します。**



### 測定

体力測定  
(握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行等)  
体組成測定  
(身長、体重、BMI指数、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢、体水分率)  
姿勢計測  
(体の歪みやねじれをカメラで計測)

ペースメーカー使用の方は、一部の測定ができません。

### アドバイス

測定記録をもとに結果説明と個別アドバイスを行います。  
また、地域包括支援センター職員が、地域活動団体や介護サービスの紹介等、総合的な支援を行います。

